

コロナウイルス-2019 (COVID-19) 感染者向け 自宅隔離ガイドンス

以下のガイドンスは、COVID-19 感染者を対象としています。 また、感染者のご家族や介護者のための情報も含まれています。

在宅ケア

COVID-19 を引き起こすウイルスに対する特定の治療法はありません。 回復に役立つ手順は以下のとおりです。

- 休息をとる。
- 水分を十分に摂取する。
- アセトアミノフェン（タイレノール®(Tylenol®)）を服用して、発熱と痛みを軽減する。
- 2歳未満の子供には、医師との相談なしに市販の風邪薬を与えないようご注意ください。
- これらの医薬品は病気を「治す」ものでも、ウイルスの拡散を防止するものでもないのでご注意ください。

医療ケアを受ける

症状が悪化した場合、特に深刻な病気のリスクが高い方は、すぐに適切な医療ケアを受けてください。 リスクの高い方には、65歳以上の方、妊娠中の方、または慢性疾患や免疫機能の低下など 健康上問題がある方が含まれます。

生命にかかわるような症状のある場合は、911に電話してください



生命にかかわるような症状のある場合は、9-1-1に連絡し、その際、COVID-19に感染していることを通信指令員に伝えてください。緊急でない場合は、事前に医師に電話してください。電話でアドバイスが受けられることもあります。

COVID-19 でストレスを感じられる場合は、publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ にアクセスして、自身の精神ケアや大切な方をサポートする方法を参照してください。精神面でご相談がある場合は、医師に連絡するか、またはロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター年中無休ヘルプライン (800) 854-7771 までご連絡ください。医療ケアを探すためのサポートが必要な場合は、ロサンゼルス郡の情報ライン 2-1-1 にお電話ください。

周囲の人を守る

病気がご家族やコミュニティに蔓延するのを防ぐために以下の手順に従ってください。

必要な医療を受ける場合を除き自宅待機する

- 職場、学校、または公共の場へは行かない。
- 最初に症状が現れてから最低7日間、かつ回復後少なくとも3日間（72時間）が経過するまでは、自宅待機を続ける。回復とは、解熱剤を使用しない状態で発熱が治まった上、咳や息切れなどの呼吸器症状が改善した状態を指します。
- 病気のときに外出しなければならない場合は、公共交通機関を使用しない。可能であれば自家用車を使用してください。自分で運転できない場合は運転手からできるだけ離れたところに座り、車の窓は開けたままにし、可能であればマスクを着用してください。マスクをお持ちでない場合は**布製のフェイスカバー**を着用してください。（以下を参照）
- サポートしてくれる人がいない場合は、食べ物やその他の必需品の配達をドアの所に置いて貰うよう手配できます。食料品やその他の必需品を入手するのに支援が必要な場合は、郡の情報ライン 2-1-1 にお電話ください。

自宅では他者から距離をとる

- 家庭内では特定の部屋に留まり、できる限り他者から距離をとる。深刻な病気のリスクが高い人から離れることが非常に重要です。
- 別々のバスルームを使用する。それが不可能な場合は、使用後にバスルームを清掃する。（下記を参照）
- 他者から最低6フィートの距離をとる。
- 換気を良くするため、可能であれば、家の共有スペースで窓を開けるかファンまたはエアコンを使用する。
- 訪問者を受け入れず家庭内の人数を制限する。
- ペットや他の動物を扱わない
- 他者に食べ物を調理・提供しない

周囲に人がいる場合は布製フェイスカバーを着用する

- 周囲に人がいる場合（部屋や車を共有している場合など）やペットと一緒にいるとき、医療機関を訪れる前には、マスクを着用する。
- マスクを持っていない場合は、布製フェイスカバーを着用する。呼吸障害を引き起こすなどの理由でマスクやフェイスカバーを着用できない場合は、同居人とは同じ部屋にいないでください。同居人があなたの部屋に入らなければならない場合は、その方がマスクを着用してください。退室後すぐに手を洗い、マスクを外して処分し、もう一度手を洗う必要があります。
- 子供にマスクやフェイスカバーを着用させる場合は注意を払う。2歳未満の乳幼児や子供には、布製フェイスカバーを着用しないでください。2歳から8歳までの子供はフェイスカバーを着用する必要がありますが、これによって子供の呼吸が妨げられたり、窒息することなく安全に呼吸しているかどうか十分に注意を払ってください。呼吸に問題のある子供には、フェイスカバーを着用させないでください。
- 詳細については、布製フェイスカバーに関するガイダンスを参照してください。

咳やくしゃみを覆う

咳やくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュで覆ってください。使用済みのティッシュはゴミ袋がついているゴミ箱に捨て、すぐに手を洗ってください。

個人の家庭用品を共有しない

食器、タオル、寝具をご家族の方やペットと共有しないでください。使用後は洗剤と水でよく洗ってください。

頻繁に手を洗う

特に鼻をかんだり咳やくしゃみをしたりした後、トイレに行った後、食事や食事の準備をする前は、石鹸と水で20秒以上手を洗ってください。石鹸と水が使用できない場合は、アルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用して手の表面全体を覆うように塗布し、それらが乾くまで手をこすります。汚れが目に見えて明らかな場合は、石鹸と水を使用してください。

頻繁に触れる表面すべてを毎日清掃、消毒する

頻繁に触れる表面には、カウンター、テーブル、ドアノブ、バスルーム設備、トイレ、電話、キーボード、タブレット、ベッドサイドテーブルなどがあります。また、体液が付着している可能性のある表面を清掃して消毒してください。製品ラベルの使用方法に従い、家庭用の洗浄剤と消毒剤のスプレーまたはウエットシートを使用してください。[公衆衛生局ウェブサイト](#)の呼吸器症状のある方に向けた在宅ケアの手順に記載された清掃手順を参照してください。

あなたと濃厚接触した方々向けの情報

検疫

あなたと濃厚接触した方々には、最後にあなたと接触してから少なくとも14日間自宅検疫をする必要があることを必ず伝えてください。濃厚接触者には、ご家庭の方、親密な接触をした方や、症状が現れる2日前（48時間）から、隔離期間が終了するまでの間に、6フィート以内の距離に10分間以上一緒にいたすべての人が含まれます。さらに、あなたの体液や分泌物に接触した人（咳やくしゃみからの飛沫がかかった、唾液や食器の共有をした、保護具を着用せずに介護を行った人など）も検疫する必要があります。症状が出るまでに2～14日かかることがあるため、体調が良くても自己検疫してください。詳細については[COVID-19に曝露した方向け自宅検疫ガイダンス](#)を参照してください。

濃厚接触への予防策

自宅隔離期間中は、すべての人があなたから6フィート以上の距離を保つことが推奨されます。これが不可能な場合、引き続きあなたと濃厚接触する人は、あなたの隔離期間中に最後に接触したときから、検疫期間を更に14日間延長する必要があります。

あなたに接触する介護者やご家族の方は、部屋やバスルームを掃除したり、体液や分泌物（汗、唾液、痰、鼻粘液、嘔吐物、尿、下痢など）に触れたりする場合は使い捨てのマスクと手袋を着用してください。最初に手袋を外して処分してから手を洗い、マスクを外して処分してからもう一度手を洗う必要があります。詳細については、[公衆衛生局ウェブサイト 呼吸器病状の自宅における拡散防止対策](#)に記載されている清掃の手順を参照してください。

さらに質問がある場合はどうすればいいですか？

コロナウイルスに関する更なる情報は、公衆衛生局のウェブサイト www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ をご覧ください。健康に関する質問については、医療従事者にご連絡してください。